



В особо жаркие летние дни, когда не хочется употреблять очень плотную и жирную еду, наиболее подходящим кушаньем является легкий и аппетитный салатик. Женщины, часто сидящие на всевозможных диетах, благодушно отнесутся к такому виду лакомства. Так как такой салат не окажет никакого влияния на прибавку в весе. Но салат салату рознь. Он может быть не только легким.

Такой салат как «Оливье» или также «Селедка под шубой» с толстым слоем жирного майонеза, нельзя причислить к здоровому виду салата. В целом салаты, заправленные жирным майонезом, относятся вовсе не к здоровой пище, потому что майонез состоит из вредных ингредиентов, таких как ароматизаторы, красители, усилители вкуса и пр. Понятно, что мы говорим не о соусе, приготовленном в домашних условиях. Если вы желаете приготовить полезный овощной салат или салат из фруктов, то вам нужна подходящий соус.

Соусы для заправки салатов своими руками

Любая, уважающая себя, хозяйка старается поразить своих гостей и близких, время от времени стряпая что-нибудь особое. Но приготовить простой салат, от которого все будут в восторге, возможно только зная рецепт вкусного соуса для салата.

Классическая французская заправка (горчичная заправка для салата)

Для приготовления французской заправки для салата заправки необходимо:

- 175 мл оливкового масла;
- четыре столовых ложки уксуса;
- одна столовая ложка горчицы;
- один зубчик чеснока;
- одна чайная ложка меда;
- соль и перец.

Изготовление:

Для начала все компоненты будущего соуса укладываются в чистую глубокую емкость. Желательно стеклянную. После этого все что положили необходимо тщательно перемешать и оставить в холодном месте. Французская заправка для салата заправляется в него в последнюю очередь.

Два полезных совета

1. В том случае, если у вас отсутствует тот или иной продукт из этого рецепта, вы можете попробовать сменить подобным. Не переживайте, если сделаете что то не так. Может так случится, что вы приготовите не менее вкусный новый соус уже по собственному рецепту.
2. Не бойтесь экспериментировать. Возможно, в вашем холодильнике хранятся продукты, ранее не сочетающие друг с другом. Достаньте их, измельчите и смешайте их вместе. Прибавьте к ним соль и перец по вкусу. Приглянулось подобное соотношение? Запишите или запомните рецепт приготовления. Кулинария – это постоянные исследования.